

待望の連載
スタート!

「実践 4スタンスゴルフ」

廣戸聡一監修



松山英樹は
A1
タイプ!

Wedge angle

ゴルフ誌
[ワグネル]
2015年5月号
定価 670円

あなたはどっち?

まずは診断、
そして
完全マスター!

感覚派

カラダの動き

理論派

クラブの動き

がスピード上達の
キーワード!

今年は
「合う合わない」が
ハッキリあります!
2015
ドライバー
全50本
一気試打

流行のキーワードで迫る
魅せる春服
トッププロの秘テク
距離の
ミゾを埋める
アイアン

祝・北陸新幹線
増発も
続々!
開業!
春は
電車で
ゴルフ旅

大好評連載
もう90は
打たない!
アプローチ編

ゴルフの言葉
「左右のバランス
が崩れる」のは
なぜ?
[苦手克服]
パー5の2打目



ゴルフ偏差値をチェックしよう!

下の項目のうち

当てはまるのはいくつ?

- スピンをかけてピタッと止めるのが好き
- カラーからでもSWで寄せることがある
- フワッと上げる寄せ方ができる
- バンカー越えでもとくに意識はしない
- 狙ったところに80%以上の確率でキャリーさせることができる
- 寄せワン率は50%以上だ
- むかしシャンク病にかかったことがある
- ペアグラウンドからでもボールを高く上げられる
- 基本はピッチ&ランで寄せる
- ウッドを使って寄せることもある
- ザックリミスしても2回連続することはない
- つねにカップインを狙っている
- アプローチ用とバンカー用のSWを使い分けている
- 芝種によっても打ち方を変えている
- 50ヤード以内からは、80%以上の確率で1ピン以内に寄せられる
- セカンドショットのとき、あえてグリーン外を狙うこともある
- 10ヤード以内なら、ピンを抜いて狙う
- 打つ前に3パターン以上の寄せ方をイメージできる
- 距離感には振り幅で調整している
- 狙ったところに落ちれば、寄らないことはまずない

当てはまるのは 項目

アプローチ編

ミスしたあとに
あれやこれやと
考えるからダメなんだ!

ミスが出たあとに

「戻れるベース」基礎

をもとう!

ナイス!
OK!



短期集中レッスン

「以前は80台も出ていたのに、また100が切れなくなっちゃった」という、悩めるアベレージゴルファーに理論派ティーチングプロが贈る90切りレッスン!

5
PART Approach

ゴルフ偏差値を
上げれば

もう **90** は

打たない!

「最近、いいスコアが出せなくなった」という悩みをもつゴルファーに贈る連載の第4回目。

今月のテーマはアプローチ。

突然「打ち方がわからなくなっちゃった」というときにどうすればいいか。

「心が折れてしまったとき、どうしたらいいか」を小暮が解説する。

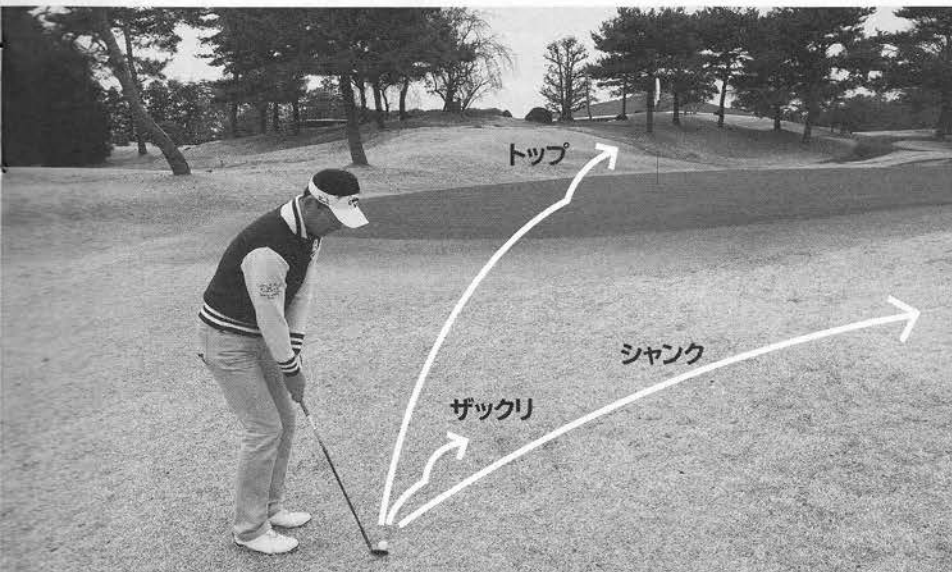
レッスン=小暮博則

●こぐれ・ひろのりー 1972年生まれ、42歳。ゴルファーそれぞれがもつ、カラダの可動域に対応したレッスンで定評がある。パーフェクトアカデミー (piga.co.jp) 代表。

写真=関岡紀夫
協力=久邇カントリークラブ

アプローチの天敵は3つの“たい!”

アプローチのミスは即スコアに影響してしまう。だからこそ、期待する結果はおのずと高いレベルになる。「そこにアプローチの悪魔が潜んでいるのです。その悪魔は一度顔を出したら、その人のゴルフを徐々に蝕んでいく。早く対処をしないと、永遠に80台は戻ってきません」と小暮。



「ザックリ」「シャンク」「トップ」のミスが出ると、パーチャンスが一転してダボのピンチになってしまいます

シヨットゲームはミスがミスを呼びカラダを委縮させる

アプローチはスコアをつくるうえで、非常に重要なポイントです。だれでも経験があると思いますが、1回のミスが次のミスを生み、負の連鎖がはじまる。そしてひとホールでの大タタキにつながる。一度のミスで次打が怖くなったり、アプローチを怖がるあまり2打目でムリをしたり。アプローチミス

は、ほかのシヨットにも悪影響を与えてしまう可能性が高いのです。その原因は3つの「たい!」。アプローチはほかのシヨットと違ってカラダの動きが小さい。だから「イメージ」や「意識」がスイングに与える影響が大きいのです。「寄せたい!」「狙ったところに落としたい!」「ちゃんとボールにヒットさせたい!」という3つの「たい!」が頭の中を支配すると、カラダの動きがズレやすく、ミスシヨットを引き起こすのです。

うまい人のアプローチはこうだ!

8~11
個の人

ミスをしない独自の
コツをもっていて
寄せワンも獲れる

自分の苦手なシチュエーションを理解しているレベル。苦手な状況ではムリをせず、しっかりとボギーを狙える。偏差値50との違いは、ターゲットを大きくイメージすることができ、状況の判断が正確なところ。たとえミスが出て、同じ過ちを繰り返すことが少ない。

あなたの
ゴルフ
偏差値は



12~15
個の人

数パターンの寄せ方を
マスターしていて
寄せワン率50%以上

アプローチを得意としていて、苦手と感じるシチュエーションはないレベル。50ヤード以内なら最低でも1ピン以内。状況さえよければカップインの可能性もあるシヨットもできる。「上げる」「コロがす」「止める」と、ボールの高さやスピンをコントロールできる。

あなたの
ゴルフ
偏差値は



16~20
個の人

スピコントロールも
自在で寄せワン率が
80%以上

50ヤード以内なら、いろいろな番手を使っても寄せられるイメージをつくり出すことができ、それを実行できるレベル。木や枝が邪魔な状況でも低く出しながらスピンを止めたり、枝の間を狙って空間を攻めたりできる。状況把握に必要な空間把握能力に長けている人。

あなたの
ゴルフ
偏差値は



71ページのチェックリストから見る あなたのアプローチの偏差値は?

アプローチが「90オーバー」の原因になっている人

4~7
個の人

あなたの
ゴルフ偏差値は



ラフからは
ある程度打てるが
花道になるとミスが出る

練習場ではできるのに、コースだとミスが出る人。ラフでボールが浮いている状態ならうまく打てるが、いいライであるはずの花道やバンカー越えではミスする確率が高い。状況が悪くないかぎり、PWなどでコロがすことを基本としているが、寄せワン率は低い。

0~3
個の人

あなたの
ゴルフ偏差値は



ライや距離にかかわらず
パターでの
コロがしを優先

つねにグリーンを行ったり来たり。乗れば御の字、寄せワンなんて結果オーライでしかないレベル。なかにはアプローチの克服をあきらめ、どんなライからでもパターを使う人もいる。つまりはバンカー越えなどの状況になったら、ダボ以上を覚悟するしかない人。

ミスを生む3つの“たい!”

自分の構え方が
ミスを引き起こす
カタチになっていないか
チェックしましょう!



ほとんどが

アプローチのミスは 構えたときに決まっている

ミスの原因となる3つの「たい!」は、カラダにリキミを生む。ただでさえ小さな構えになるアプローチで、よりカラダを小さくこわばらせてしまうのだ。そしてミスしか出ないアドレスへと変化する

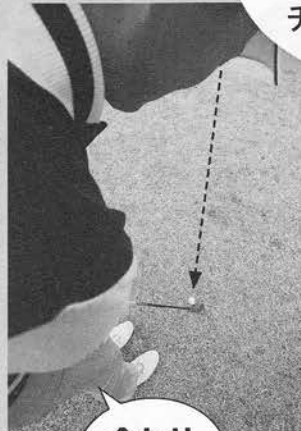
よくやるアプローチの3大ミス



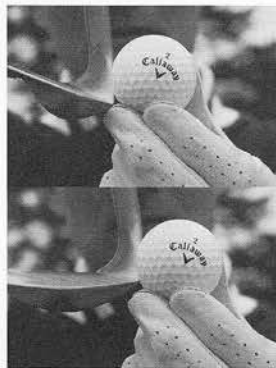
寄せたい!



落としたい!



合わせたい!

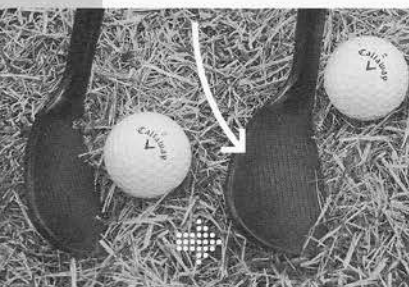


「フェースを開く」構えにトップする原因が潜んでいます。フェースを開くとバンスが使える。ような気がする。ので、ダフリ対策に有効と思いがちですが、じつはリーディングエッジが浮いてしまいトップする確率が高まります。さらに、開いたフェースをボールの下に入れようとすれば、ザックリやシャンクも出てしまうのです。

フェースを開く(下)とバンスが出て歯が浮き、ボールの横に当たりやすくなる



フェースを開いて
構えるから
トップする



窮屈なアドレスはヘッド軌道が前にズレる原因となり、ネックにボールが当たりやすくなる

SWなど、ロフトの大きな番手を使いながらコロコロとそうとして、強いハンドファーストに構える。これもアプローチが苦手な人になりがちで間違いのアドレス。小さく構えたい場合にハンドファーストを強めると、ふところ狭くなり手の通り道がなくなる。つまり、手がより浮いたインパクトになり、ボールがネックに当たりやすくなる。



ハンドファーストにするから
シャンクする



動きが小さなアプローチは手打ちになりやすい。とくに手首だけで上げて振り下ろす人は、ヘッド軌道が鋭角になりやすくザックリの原因に。「アプローチはパターのように」というレッスンをよく目にするが、その本当の意味は「肩、腕、クラブでできたカタチをキープしてカラダの回転で打てば、ヘッド軌道がレベルに近くなる」ということ。

「ヘッドがボールの横からレベルに入ってくるのが、理想のインパクト」と小暮



鋭角にヘッドを入れるから
ザックリする

「アプローチのミスは〇〇病といわれるぐらい、メンタル的な要素が大きいのです。考えすぎることによってカラダが委縮する。つまり、構えた時点でミスすることが決まっているのです」(小暮)

トップ、ザックリは “安全運転”でしなくなる!

ゆる〜く
考えればトップ、
ザックリは
出るはず
ありません

グリーンを往復してしまうトップ。2度打ちになることもあるザックリ。
スコアが悪くなるどころか、心の動揺も引き起こしてしまいさらにミスを重ねることもある。
このような状況に陥らないポイントを頭に入れておこう。



アプローチでミスしない
コツを小暮に聞くと「ター
ゲットは広く、落とすところ
もだいたい、振り幅
やスピード、インパクトを
アバウトにイメージするこ
とです」という

**テンポのズレが
ミスヒットを
引き起こす**

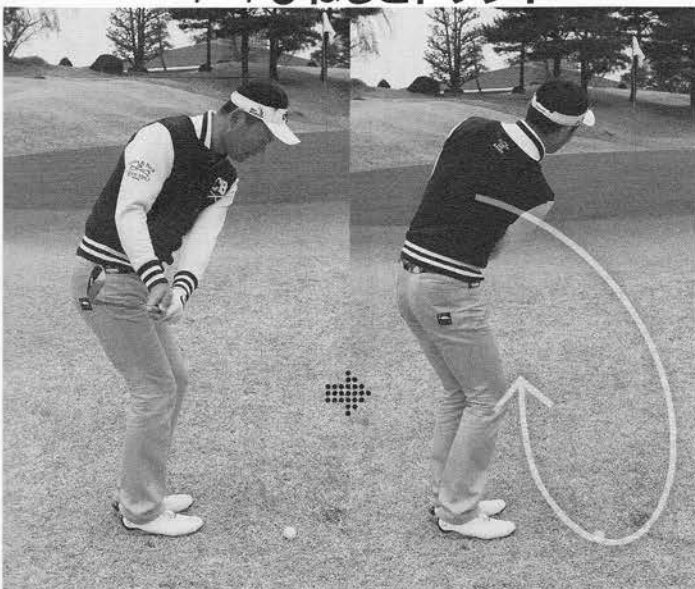
打点が縦にズレて起こるトップ
やダフリのほとんどは、スイング
テンポが原因で起こります。初心
者は、これ以外の理由でミスする
こともあります。過去に80台で
プレーできていた人が急にアプロ
ーチが苦手になった場合、ほとん
どがテンポのズレです。

アプローチにおけるテンポとは、
振り幅とスイングスピードの兼ね
合い。これをズらす要因が距離感
です。クラブを上げたとき「大き
いかも」や「これじゃ短い」とい
う判断がスイングスピードを調整
してバランスを崩し、テンポをズ
ラしてミスを引き起こすのです。

**急加速、急ハンドルが
トップ、ザックリの
原因をつくります!**



**✕ カラダを急に
ひねるとトップ!**



逆に「短い!」という意識は、カラダを急に回したり手首でパンチが入ってしまう。トップしたボールはコントロールできず、グリーンの反対側へ飛び出すミスになる

**✕ 肩を急に落とすと
ザックリに!**



トップで「これじゃ強い!」と思うと、右肩を落としてフワッと打とうとしてしまう。いわゆる“ゆるんだスイング”になり、ザックリの原因となるのだ

フィニッシュ直前でヘッドスピードが 最速になるように振る



ゆっくりと少しずつ加速させる

理想的なアプローチスイングは、ヘッドの重さを利用して少しずつ加速させる。
意識して加速させず、クラブの重さを利用するのがポイントだ

Point 1 振り幅は必ず左右均等にするべし!

理想的なスイングをするには、振り幅を左右均等にしよう。トップと同じ高さまでクラブの重さを感じながら“振り子”をイメージして振ると、スムーズに加速させられる。



理想的なスイングをするために
ふたつのポイントを
頭に入れておきましょう!

もう
90
は打たない!

PART 5
Approach

Point 2 インパクトは 点じゃなくて ゾーンでイメージ するべし!

ボールを点でとらえるのではなく、バンカーのようにボールの周辺(スコアカードサイズぐらい)ごとヘッドで刈り取るイメージをもとう。ヘッドが正しい軌道で正しい加速をしていれば、たとえボールの手前にヘッドが落ちてもザックリにはならない。



シャンクはカラダより クラブの動きに 注視すれば止まる!



これまでに経験がない構え方(右)をするとミスしても当然。意識的に手の位置を元(左)に戻すなど、立ち戻る場所をもっているとミスを重ねることはない

「シャンク病」。それは、多くのゴルファーが一度はかかったことがある難病。メンタルによるミスといわれるが、もちろん原因となる動きはある。シャンクしない動きをするにはどうしたらいいか、小暮が解説する。

**ネガティブな
心理が引き起こす
普段はしない動き**

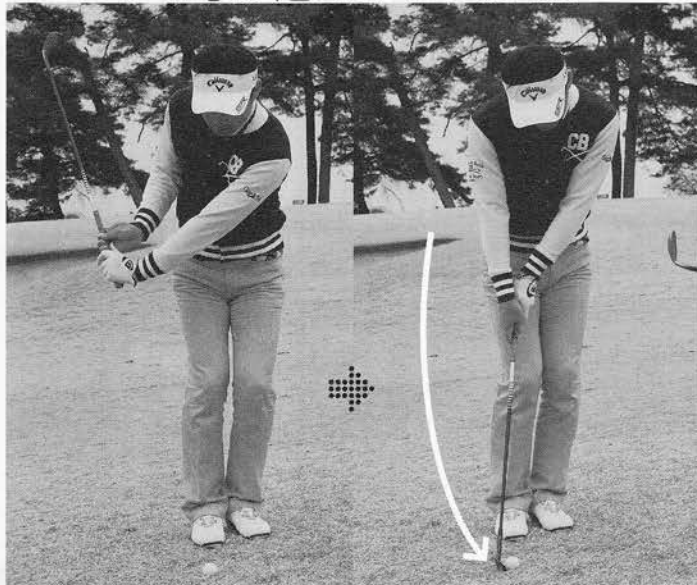
「シャンクは一度出ると、どうやって止めていいかわからない」という人がほとんどだと思います。では、どうやってシャンクを止めるか。それは、カラダの動きばかりに目を向けず、クラブに注視してあげましょう。

シャンクをしてしまうと、焦りからどうしてもいつもの自分ではいられなくなる。そして、したことの無い動きをしようとしみます。カラダは動かそうとすると、より正しい動きをしなくなるもの。そんなときはカラダより、ボールを打つクラブに目を向けるのです。

**まずは、シャンクが出る
カラダの動きを
「知りたくないでしようが」
客観的に理解しましょう!**



**✕ 小さく構えすぎて
手が通るスペースがない**



ザックリの原因ともなる、小さすぎる構え。カラダを開くか手首でヘッドを落とすしか、ボールに当てる手段がない。ゆとりがないスイングでは芯に当てることは不可能

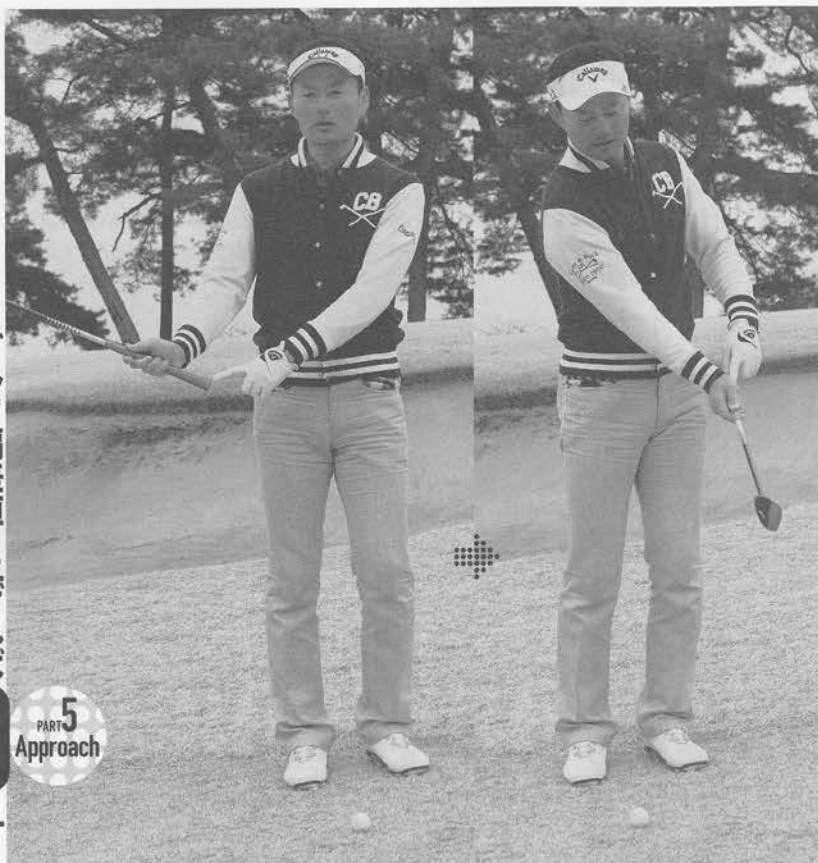
**✕ 手が前に出てしまい
ボールとの距離が狂う**



「ボールを右に入れて構える」や「やわらかいボールを打つ」意識が手を出させ、結果ネックにボールが当たりシャンクする。普通のショットと違う動きをさせた結果だ

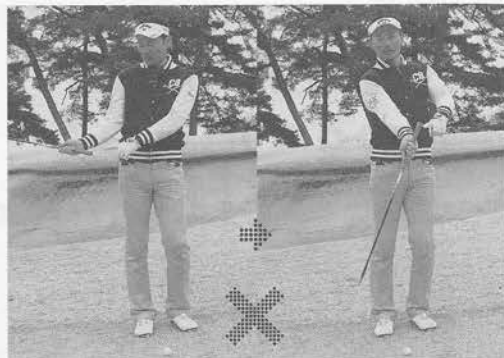
ゴルフ偏差値を上げれば
もう90は打たない!

PART 5
Approach



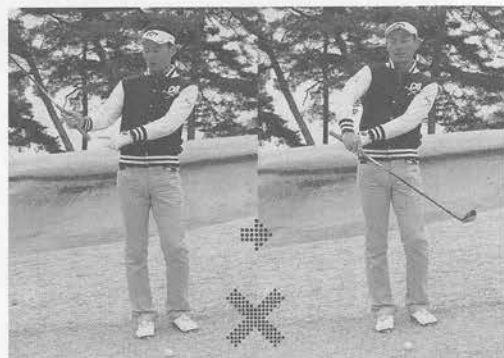
グリップエンドを つねにお腹に向ける

インパクトでフェースのトゥがボールを包み込むような動きをすれば、まずシャンクしない。そのためには、グリップエンドが
つねにお腹を向いた状態をキープしよう



グリップエンドが左に抜けると シャフトが前が出る

ほとんどのシャンクの原因となるネックが前に出るインパクトでは、グリップエンドがカラダの左に抜けるカタチの swings になっている



グリップエンドが右に残ったままだと ヘッドがカラダに近づく

極まれに起こるトゥシャンクの原因。急激なクラブの巻き込みによってヘッドがカラダに近づき、ボールの手前側にヘッドの先が当たる

Point 手元より正確にコントロールできる“右ヒジ”



右ヒジの位置に
気をつけて振ると
グリップエンドが
正しい方向を向きます!

手元でグリップエンドをお腹に向けようとする、行きすぎたり足りなかったりしてカラダからはずれることも。カラダの近くに右ヒジを通すようにすると、手元に比べて動きが限定されるのでグリップエンドがお腹を向くようになる



左足上がりでは 真っすぐに立って 左足を下げて構えよう！



シヨートしたときや砲台グリーンでありがちな左足上がり。ボールを上げやすいのでやさしいと思いがちですが、そこにも落とし穴があります。それは「ヘッドが抜けずに強くヒットしないう」ミスです。75ページで解説したアプローチの基本である「少しずつ加速」させるスイングは、バックスイングと同じ高さのフォローが大切です。ヘッドが抜けなければ、そのフォローはできません。だから、左足上がりのライからミスをしたためにはフォローを出せるアドレスがポイントになります。



「少しずつ加速」させるスイングは、どのような状況でも大事なポイント。振り抜きにくいライでは、アドレスづくりが重要になる



普段どおりに構えたら左足を1足分うしろに引く。それだけでカラダの左サイドにスペースが生まれ、フォローを出せるアドレスになる。ボールの位置も普段どおりでOKだ

左足下がりでは 傾斜に沿って構えて 最後まで目線を上げるな！



ミスヒットの対策をマスターしたら、あとは傾斜に対するアレンジを加えればアプローチは完ぺきです。グリーンサイドや奥にこぼしたときによくあるのが左足下がりライ。このときは、カラダの軸を斜面に沿って構えます。そして、フォローまで目線を上げないこと。最後までフェースを見たまま、振り抜くのがコツです。ボールの高さはロフトまかせ。いつもよりやや低めに打ち出されるのでコロガりを多めに計算しますが、スピニングがかりやすいので距離感の微調整は不要です。



カラダを起こさないために、最後までヘッドを見たまま振ろう。軸がブレなければ打点は必ず安定する



左足下がり地面に逆らって立つのはNG。ダフリやトップの原因になる。地面に対して垂直に構えれば、レベルブローのヘッド軌道で打てるので広いインパクトゾーンをつくれる

斜面からのアプローチは
構え方ひとつでミスする確率が下がります！

グリーンまわりのアプローチには傾斜がつきもの。ミスが出たときに立ち戻るベースを頭に入れたら、そこに傾斜に対応するアレンジを加えればもう怖いものなし！



ラウンド中に

歩きながら ウエッジで リフティング

アプローチをより極めたいなら、ヘッドを手のように扱えるようになるボールリフティングをマスターしましょう。最初は止まった状態で、慣れてきたら歩きながらトライしてみましょう。ヘッドをうまく扱えれば、ロブショットだってカンタンです。



コツはヘッドを上下させず、ボールの落ちどころに芯を合わせる。手元よりカラダ全体でリズムをとると成功しやすい

アプローチ巧者になれる練習法を紹介します!

「アプローチが得意な人は、ヘッドを手のように扱える」と小暮。そんなレベルになるための効果的な練習法を紹介しよう。

部屋で

ティッシュを ボール大にまるめて ウエッジで打つ

慣れと自信がつく、部屋の中でもできる練習法を紹介しましょう。方法はティッシュをまるめてウエッジで打つだけ。じつはコレ、意外とむずかしいんです。ティッシュボールは軽いので、ちゃんとフェースで打たないと上に飛びません。



ティッシュを3~4枚まるめてボール状にする。テープで止めたりせず、そのままのほうが軽いのでフェースでとらえる感覚が養える



練習場で

ティアップしたボールを ウエッジでクリーンヒット

ティを打たずにボールだけをクリーンヒットし、ロフトどおりの高さを出すには、ヘッド軌道がレベルでなければならない



練習場では高いティにボールを乗せ、SWでクリーンに打ちましょう。ティにヘッドが当たる音がせず、ロフトどおりの高さが出るまで続けます。コツはこれまでに説明した「左右同じ振り幅」と「少しずつの加速」、「グリップエンドをお腹に向ける」です。

